



*Hyvinvoiva henkilöstö on yrityksen tärkein voimavara!*

## **ENERGIATESTI**

Energiatesti™ antaa tietoa terveydentilastasi ja kehosi suorituskyvystä ja siten koko energiastasostasi. Energiatestin™ tuloksena saadaan testikohtaisten kuntoluokitusten lisäksi Energiaindeksi, joka kertoo ajan, jonka ihminen jaksaa energisesti tehdä töitä, harrastaa vapaa-ajalla tai puuhailla päivän aikana.

Testikokonaisuus sisältää:

- elintapoihin liittyvä kysely
- kestävyyskunnan määrittäminen lepotestillä
- lihaskunto- ja liikkuvuusmittaukset sekä tasapainotesti
- verenpaineen ja vyötärön ympäryksen mittaus
- kattava testipalaute sähköisessä muodossa

Testi voidaan toteuttaa ODL Liikuntaklinikan tiloissa tai yrityksen tiloissa.

Kysy lisää ja pyydä tarjous henkilöstölle sopivasta kokonaisuudesta!